



ほけんだより



津島高校 保健室

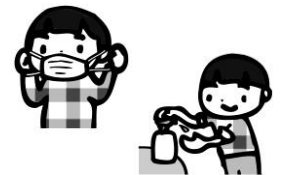
短い夏休みでしたが、楽しく過ごせましたか？

9月5日は体育祭です。準備期間が短いため、皆で協力して計画的に進めてください。

そして、この期間は体力勝負です。生活リズムが崩れている人は、まずは起床時間と就寝時間を決め、朝起きたら太陽の光を浴びてください。食欲がなくて朝食抜きという人もいるでしょうが、せめて牛乳や野菜ジュース、果物などだけでもお腹に入れて登校してください。それができるようになったら、温かいみそ汁やスープを食べるなど、徐々に食べる量を元に戻すようにしていきましょう。



新型コロナウイルス対策を継続しましょう！



8月に、宇和島市に数日滞在した方が新型コロナウイルスに感染していたとの報道がありました。今のところ感染拡大はないようで一安心ですが、新型コロナウイルス感染症が遠い所のものではないことを実感しました。そして、同時に今行っている感染症対策をしっかり守っていくことの重要性も、再確認できましたね。

夏休み中、検温は続けましたか？手洗いはしっかりしましたか？免疫力を落とさないよう、規則正しい生活を送りましたか？まだまだ暑い日が続きます。熱中症に注意しながら、2学期も気を引き締めて感染回避行動を徹底・継続していきましょう！

日本スポーツ振興センターの手続きについて



授業や部活動、登下校時等の学校の管理下で災害を受け、その治療に保険証を使って1,500円以上支払った場合（使わない場合は5,000円以上）、医療費等の請求をすることができます。

その手続きには、まずは「災害を受けた本人が保健室に来る」ことが必要です。夏休み中に、部活動等でけがをした人はいませんか？スムーズに手続きを進めるために、**治療費がいくらかかったか確認した上で、早めに保健室に来てください。**

また、請求に関して分からないことがある場合も、保健室に来てください。

体育祭に向けての注意事項



熱中症予防のために

- 常にこまめな水分補給を行う。
- 食事や睡眠を十分にとる。
- 外では必ず帽子をかぶる。
- 体調が悪くなったり、何かおかしいと感じたら保健室に行く。

この暑さの下では、例年以上に熱中症に注意してはなりません。体育祭に向けて一丸となって頑張るためには、まずは自分の体調をしっかり管理する必要があります。そして、周りの人と互いに注意をし合い、声を掛け合い、助け合って、皆で熱中症を予防していきましょう！

ケガ防止のために

- 準備運動や整理運動をしっかり行う。
普段運動をしない人は、当日急に体を動かすことにならないよう、少しずつ運動量を増やし体を慣らしておく。特に短距離走やリレーに参加する人は、念入りに準備する。
- 長過ぎる爪は割れたり剥がれたりするだけでなく、周りの人を傷付ける危険があるため、手足の爪は短く切っておく。

打撲？ 捻挫？ に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

Rest (安静)



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

Ice (冷却)



とにかく冷やす！

Compression (圧迫)



しびれない程度に
圧迫固定！

Elevation (挙上)



心臓よりも高く！

傷口はよく洗って
ください！



体育祭までの期間、学校の自販機は補充してもすぐに売り切れの状態になります。荷物になりますが、**必要な水分は各自で準備**して来てください。

また、右のレシピを参考にして、砂糖をはちみつ（大さじ2）にしたり、レモン果汁をリンゴ酢にしたりと、自分好みのスポーツドリンクを作ってみませんか？

自家製スポーツドリンクのレシピ

- ・水・・・500ml
- ・砂糖・・・大さじ3 (27g)
- ・塩・・・小さじ1/4 (1.5g)
- ・レモン果汁・・・25ml